

# KEMALASAN & KANTUK

*Thīna, middha*



Dhammavihārī  
Buddhist Studies

**Dhammavihārī Buddhist Studies**

[www.dhammavihari.or.id](http://www.dhammavihari.or.id)

# TERMINOLOGI

- *Thīna, middha*: kemalasan tubuh jasmani dan ketumpulan batin; letih, lemah, lemas, lesu, lelah dan mengantuk.
- *Thīna* adalah kemalasan dan kelambanan kesadaran (*citta*) yang mempunyai karakteristik yaitu tidak adanya tenaga; fungsinya adalah untuk menghilangkan energi; bermanifestasi dalam bentuk batin yang lemas; sebab terdekat kemunculannya adalah *ayoniso manasikāra* terhadap kejenuhan, rasa kantuk dll.

# TERMINOLOGI

- *Middha* adalah keadaan faktor batin (*cetasika*) yang ‘tidak sehat/tidak normal’ yang mempunyai karakteristik kesulitan untuk mengatur faktor batin yang lainnya; berfungsi untuk ‘mencekik’; bermanifestasi dengan ‘terkulai/mengangguk-angguk’, murung dan rasa mengantuk; penyebab terdekat kemunculannya adalah *ayoniso manasikāra* terhadap kejenuhan, rasa kantuk dll.
- Keduanya selalu muncul bersama dan berlawanan dengan energi (*viriya*). *Thīna* adalah penyakit untuk *citta* (*cittagelañña*), *middha* adalah penyakit untuk *cetasika* (*kāyagelañña*).

# PERUMPAMAAN

- Seperti mencari bayangan wajah di dalam air yang dipenuhi lumut dan tanaman air lainnya. Tidak hanya airnya yang tidak terlihat tetapi juga bayangan wajah kita. *Thīna,middha* memburamkan batin dan melelahkan tubuh kita.
- Seperti seorang tahanan. Pada saat semua orang berbicara tentang kemegahan suatu perayaan dia tidak bisa berkomentar apapun dikarenakan dia sendiri tidak melihat dan menikmatinya. Demikian pula halnya seseorang yang dicengkeram *thina,middha* tidak akan bisa menikmati indahnya *Dhammatalk*.

# ĀHĀRA SUTTA (S 46.51)

Para *bhikkhu*, apakah makanan untuk kemunculan *thīna, middha* yang belum muncul dan untuk pertumbuhan dan melimpahnya *thīna, middha*?

Para *bhikkhu*, mereka adalah kejenuhan/ketidak-puasan, kelelahan, kegelisahan, kemalasan, mengantuk setelah makan dan batin yang lesu. Dengan terus menerus memberikan perhatian-tidak-bijaksana (*ayoniso manasikāra*) kepada mereka adalah makanan untuk kemunculan *thīna, middha* yang belum muncul dan untuk pertumbuhan dan melimpahnya *thīna, middha*.

# ĀHĀRA SUTTA (S 46.51)

Para *bhikkhu*, apakah yang merupakan ‘bukan-makanan’ untuk kemunculan *thīna,middha* yang belum muncul dan untuk pertumbuhan dan melimpahnya *thīna,middha*?

Para *bhikkhu*, mereka adalah elemen inisiatif, elemen usaha dan elemen pengerahan tenaga. Dengan terus menerus memberikan perhatian-yang-bijaksana kepada mereka adalah ‘bukan-makanan’ untuk kemunculan *thīna,middha* yang belum muncul dan untuk pertumbuhan dan melimpahnya *thīna,middha*.

# ENAM CARA MENCEGAH THĪNA, MIDDHA (MA 1:284)

1. Tidak berlebihan dalam makanan.
2. Merubah posisi meditasi.
3. Persepsi tentang cahaya.
4. Tinggal di ruang terbuka.
5. Teman spiritual.
6. Percakapan yang kondusif.

# STRATEGI MENGGALAHKAN THĪNA, MIDDHA

- Merenungkan kematian: hari ini usaha harus dilakukan, siapa tahu besok kematian akan datang? (MN 131)
- Memperkuat persepsi tentang ketidak-kekalan memunculkan perasaan yang kuat akan bahaya kemalasan dll.
- Merenungkan bahwa kita sedang berjalan di jalur spiritual seperti yang telah ditempuh oleh para Buddha dan Arahata.
- Merenungkan bahwa Dhamma yang murni tidak bisa dialami oleh mereka yang malas.



# MENINGGALKAN THĪNA, MIDDHA DENGAN FAKTOR JHĀNA

- *Vitakka* (aplikasi-awal), sebagai faktor *jhāna* membantu mengatasi *thīna, middha*:
- Karakteristik *Vitakka*: mengarahkan batin kepada objeknya.
- Fungsi: untuk ‘memukul atau menggaruk’ objek.
- Manifestasi: memimpin batin untuk sampai ke objek.

SELESAI